

**Défi prénom** : mémorise les mouvements qui correspondent à chaque lettre de ton prénom (ou d'un autre prénom) puis écris le dans l'espace. Variantes : Faire écrire en mouvement des mots de 3 lettres ou 4 lettres. Faire deviner un mot aux autres. Défi rapidité. Faire écrire un mot imposé et faire deviner aux autres. Faire deviner le mot écrit par le maître..... **Aucun mouvement ne nécessite de poser les mains au sol.**

A	B	C	D	E	F	G	H	I
<p>Dessine un <b>A</b> en écartant les jambes et en Joignant les mains au-dessus de la tête bras tendus 3 fois</p> 	<p>Fais semblant de <b>boxer</b> pendant 10 secondes</p> 	<p>Fais 3 pas en <b>crabe</b> sur le côté puis reviens sur place</p> 	<p>Fais un saut <b>demi-tour</b> en levant les bras puis un deuxième</p> 	<p>Fais comme <b>l'éléphant</b> avec sa trompe 4 fois</p> 	<p>Fais 5 <b>fentes</b> avant sur place</p> 	<p>Cours sur place en levant les <b>genoux</b> 10 fois</p> 	<p>Fais comme le <b>hibou</b> en bougeant ta tête à gauche puis à droite 3 fois</p> 	<p>Reste droit comme un <b>i</b> en levant les bras en l'air, les mains Jointes</p> 
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>Mets-toi debout sur <b>une jambe</b> sans bouger 7 secondes</p> 	<p>Saute comme un <b>kangourou</b> pendant 10 secondes</p> 	<p>Lève le cou pour te grandir et imite le cri du <b>loup</b> 4 fois</p> 	<p><b>Marche en canard</b> sur 3 pas puis reviens sur place</p> 	<p>Fais semblant de <b>nager</b> le crawl pendant 10 secondes</p> 	<p>Dessine avec tes bras des <b>O</b> 10 fois</p> 	<p>Touche tes <b> pieds</b> 10 fois</p> 	<p>Fais 2 sauts pieds joints ; un en reculant un en avançant 2 fois</p> 	<p>Fais 5 mouvements de <b>robot</b> debout</p> 
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
<p>Debout, jambes écartées, fais semblant de t'asseoir puis remonte sans mettre les mains au sol 10 fois (<b>squats</b>)</p> 	<p>Saute en faisant un <b>tour complet</b>. Tu peux le faire 3 fois</p> 	<p>Fais un petit <b>U</b> puis un grand U avec tes bras 3 fois</p> 	<p>Fais semblant de <b>voler</b> Bats des ailes 10 fois</p> 	<p>Avec ton pied droit dessine deux <b>V</b> sur le sol puis pareil avec le pied gauche</p> 	<p>Saute 5 fois en <b>X</b> en écartant les jambes et en levant les bras</p> 	<p>Fais un <b>Y</b> avec tes bras sur une seule jambe 5 secondes</p> 	<p>Fais 3 <b>zigzags</b> puis reviens sur place 3 fois</p> 	